

「感染症」に気をつけましょう！

今年もノロウイルスとインフルエンザの流行する時季がやってきます。流行期に入る前に病気のことをもう一度振り返りましょう。

《ノロウイルスについて》

ノロウイルスってなに？

ノロウイルスはヒトだけに感染して下痢やおう吐などの症状を引き起こし、ヒトの小腸で増えるウイルスです。11月くらいから発生件数が増加し始め、1～2月頃がピークになります。

ノロウイルスに感染するとどうなるの？

ノロウイルスに感染すると、1～2日の潜伏期間(せんぷくきかん:感染から発病するまでの期間)の後、主に下痢、おう吐、吐き気、腹痛の症状があらわれます。軽度の発熱を伴う場合もあります。通常、これらの症状が1～2日間続いた後、治ります。後遺症はありません。寝たきりの高齢者など免疫力の低い方は、ノロウイルスに感染して発症しやすく、下痢やおう吐などの症状がきっかけとなって重症や死にいたるケースも考えられますので気をつけてください。

ノロウイルスはどうやって感染するの？

ノロウイルスに汚染した食品を食べて感染する場合とノロウイルスに感染した方の糞便やおう吐物などから、感染する場合があります。



ノロウイルスの感染予防策は？ ⇒ **【基本は手洗いです】**

ノロウイルスの感染経路は、ほとんどの場合、感染経路となるのが手指です。**家族全員が、きちんと手を洗うことが感染予防の基本です。**

家庭での食中毒予防の原則

二枚貝(カキ、アサリ、シジミ等)はノロウイルスを蓄積していることがあります。**調理は、十分に加熱してウイルスを殺菌**して下さい。

二枚貝の調理に使用した調理器具、シンク等は十分に洗浄し、熱湯(85℃)で1分以上加熱、または0.02%次亜塩素酸ナトリウムで消毒してから他の食品に使用します。

予防のポイント⇒ **【手洗い・加熱調理・消毒】**

ペットボトルで作る消毒液(次亜塩素酸ナトリウム希釈液)の作り方

【0.02%次亜塩素酸ナトリウム】…ウイルスの付着した衣類やドアノブなどの消毒

2Lペットボトル容器に水を半分くらい入れます。そこに市販の塩素系漂白剤(キッチンハイターなど:濃度5%)原液10ml(ペットボトルのキャップ2杯;5ml×2杯)を入れ、水を足して2Lにします。キャップを閉め、良く振って混ぜ合わせてください。

【0.1%次亜塩素酸ナトリウム】…おう吐物やおう吐物が付着している床やカーペットなどの消毒

500mlペットボトル容器に水を半分くらい入れます。そこへ市販の塩素系漂白剤(キッチンハイターなど:濃度5%)10ml(ペットボトルのキャップ2杯;5ml×2杯)を入れ、水を足して500mlにします。キャップを閉め、良く振って混ぜ合わせてください。

(注意!!)

* ペットボトルに入れた次亜塩素酸ナトリウムを誤って飲む事故が報告されているようです。ペットボトルに保管する際は、「消毒液」など飲み物でないことを分かるように書いてください。次亜塩素酸は鉄を溶かす作用があります。鉄に使用の際は約10分後に水拭きして下さい。

* 次亜塩素酸ナトリウム希釈液の作り方などノロウイルスに関しては右記をご参照ください。<http://www.city.fukuyama.hiroshima.jp/>

《インフルエンザについて》

インフルエンザウイルスは、A型、B型、C型の3つに大きく分類されます。日本では、12月～3月に流行します。

初期症状:38度以上の高熱、体の節々の痛み、筋肉痛、倦怠感、全身の悪寒など

潜伏期間:1～3日(長い場合は1週間程度)

流行時期:毎年12月から3月頃(その年によって変化します)

感染経路:咳・唾などの飛沫感染、空気感染、接触感染

感染予防対策:予防の基本は流行前に**インフルエンザの予防接種を受けることです**。特に高齢者の方は感染すると悪化することがあります。**インフルエンザ予防接種**を受けることをお勧めいたします。

ワクチン接種の他、下記のことにも注意しましょう。

1)流行期には人ごみを避ける。2)外出時には**マスク**をする。3)外出後は**うがい・手洗い**をする。4)適度な湿度(**40%～60%**)を保つ。5)十分な睡眠と栄養を取り、**規則正しい食習慣、生活リズム**を心がける。**感染しないようにみんなで気をつけましょう!**

* インフルエンザについては、右記をご参照下さい。tatujin.net/influenzajyousiki.html

文責:中園 文子



職員紹介

7月より勤務しています徳弘奈津子です。
趣味は家族の為にパンを作る事です。
久しぶりの勤めなうえ、介護の仕事は初めてなので、不慣れではありますが笑顔と元気を心がけ頑張っていきたいと思ひます。宜しくお願いします。

デイケア 介護職員 徳弘 奈津子



職員紹介

4月より入職いたしました向野弘基と申します。
介護の仕事は初めてで、いろいろと戸惑う事やわからない事もありますが、利用者様に安心して生活していただき、ご満足頂けることを心掛けてがんばっていききたいと思ひています。

6階 介護職員 向野 弘基

貼り絵の作品をご紹介します。

普通、貼り絵といえば下絵があり、そこに折り紙をちぎって色付けしていきますが、こちらの作品では、折り紙の代わりに新聞紙を使用しています。

使用したい色を新聞紙から探し出していきます。手のリハビリは勿論、頭の運動にも繋がっていきます。一つの作品を完成するのに多くの時間を費やすと予想していましたが、予想とは裏腹に多くの作品を作っていく利用者様に驚かされています。

この貼り絵をするきっかけは、利用者様からの声でした。今後も利用者様からの要望に応えるサービス提供に努めていきたいと思っています。

1階 中畑 邦一



1階 テイサービス 貼り絵



スイカ割り

今年は梅雨明け後、暑い日が続き夏を感じて頂くために、平成25年7月29日にスイカ割りを行いました。準備の段階からご利用者様に飾り作りを手伝って頂き、BCMやビーチパラソル、浮き輪などで夏の雰囲気を出しました。

初めてスイカ割りをされたご利用者様も、スイカ割り経験のあるご利用者様と「がんばれ！がんばれ！」と応援されて大変盛り上がりしました。

今後も季節を感じられる行事を企画し、ご利用者様に楽しんで頂けるよう、努力していきたいと思っています。

6階 勝山 詠子



4階 中秋の名月にお団子作り

4階では行事として中秋の名月15夜にあわせて9月の19日にお月見団子を作りました。

材料は

【お団子】白玉粉・絹ごし豆腐

【みたらしのたれ】：しょうゆ・砂糖・片栗粉

あんこにはつぶあん、こしあんの両方用意しました。お団子に豆腐を入れるとやわらかくなり歯の力が弱くなった方でも食べやすくなります。

やわらかく滑らかでおいしいです♪

生地は職員が練り上げ、手袋をはめた利用者様にサラップのまな板の上で片栗粉を少し付けくるくると丸めていただきました。

ご面会にいらっしゃっていたご家族様からも利用者様からもとてもおいしい！と大好評でした。

季節に合わせた行事を、これからも利用者様と一緒に楽しみながら行って行きたいと思っています。

4階 介護士 杉山 太一郎



ラーメン紀行

ここ最近急に寒くなってきましたね。

寒くなってくると温かい物が恋しくなってきます。

そこで今回は私が最近ハマっているラーメンのお話をしたいと思います。よくテレビや色々なランキングでよく上位にくるラーメン屋さん「麺屋武蔵」に行ってきました。

1998年創業で動物系スープと魚介系スープを使用したいわゆるWスープが売りです。

メニューは角煮ラーメンと角煮つけめん、武蔵ら〜麺などがあります。

私ははじめていくお店でのこだわりとしてメニュー表や食券機の一番左上にあるものをまず注文することにしています。

今回は「武蔵ら〜麺」を注文です。

味付けは濃すぎず薄過ぎずで食べやすいです。

麺もよく汁にからまり美味しかったです。

そしてなんといってもトッピングの角煮がすごく柔らかくおいしかったです。

是非新宿までお出かけの際は行ってみたいと思います。

4階 介護士 杉山太一郎



5階 夏祭り

5階では、7月には夏祭り、8月には花火大会、スイカ割りを行ないました。

今回はその中でも一番好評だった夏祭りについてお知らせしたいと思います。

事前にポスターで告知した成果もあってか、夏祭りを心待ちにされている方もおり、開催側としても「楽しんでもらおう！」と意欲的に取り組むことができました。

内容としてはたこ焼き、焼きそば、フランクフルト、かき氷などといった屋台（模擬店）を出店し、飲食を楽しんでいただく、といったものですが、思いのほか大ヒット！！

残ったらどうしよう？（建て前）、残ったら職員で食べよう♪（本音）と思っていましたが、そのような心配はいらなかったようでほとんどが完売御礼に近い状態となりました。

ジュースの屋台ではノンアルコールのビールもありましたが、それも意外と人気で久しぶりにビールの味を楽しんでいた様子でした。

花火大会やスイカ割りも楽しんでいただけた様子でした。

なお、毎月の行事の様子は5階エレベーター前やサービスステーション前に順次貼り出しておりますのでぜひ見にいらしてください。

5階 介護士 下村 昌弘

